

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده بهداشت

گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

عنوان طرح

**تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی به همراه آرام سازی بر اضطراب زنان
باردار نخست زا**

مجری :

دکتر عیسی محمدی زیدی

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب بارداری یک مشکل شایع در دوره حاملگی است که با پیامدهای جدی و منفی بر سلامت مادر و جنین همراه است. منابع علمی بر نقش آموزش و روشهای غیردارویی مانند تکنیک های آرام سازی به عنوان اولویت درمان اضطراب بارداری تاکید می کنند. هدف مطالعه حاضر تعیین تاثیر آموزش بر مبنای الگوی اعتقاد بهداشتی به همراه تکنیک آرام سازی بر اضطراب زنان باردار نخست زا بود.

روش بررسی: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با ارزیابی قبل و بعد بود. با استفاده از روش نمونه گیری چندمرحله ای، ۱۲۰ نفر از زنان نخست زا مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهر قزوین به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تخصیص یافتند. مداخله آموزشی شامل ۳ جلسه آموزش گروهی و یک جلسه آموزش آرام سازی به همراه لوح فشرده و کتابچه آموزشی تئوری محور بود. ابزار گردآوری داده ها شامل سوالات دموگرافیک، پرسشنامه ۵۸ سوالی اضطراب بارداری، مقیاس آگاهی (۱۶ سوال) و سوالات الگوی اعتقاد بهداشتی (۳۷ سوال) بود که قبل و بعد از مداخله توسط نمونه ها به طور خودگزارشی تکمیل شد. داده ها با استفاده از آزمون های توصیفی و تحلیلی (آزمون تی، کای اسکور، من ویتنی یو و آنالیز واریانس یک طرفه) از طریق نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ آنالیز شدند.

یافته ها: میانگین نمره آگاهی، حساسیت و شدت درک شده، موانع درک شده، خودکارآمدی و راهنما برای عمل در گروه تجربی بعد از مداخله به طور معنی دار افزایش یافت ($P < 0/001$). همچنین، میانگین امتیاز سازه موانع درک شده در گروه تجربی بعد از مداخله کاهش معنی داری را نشان داد ($P < 0/001$). یافته ها نشان دهنده کاهش معنی دار میزان اضطراب کلی (از $42/3 \pm 241/9$ به $40/4 \pm 164/1$ ، $P < 0/01$) و پنج بعد آن (تغییر در روابط زناشویی، ترس از زایمان، ترس از تولد کودک معلول، ترس از تغییر در روابط مادر و کودک و ترس از تغییر زندگی شخصی مادر) در زنان گروه تجربی بعد از مداخله بود.

نتیجه گیری: یافته ها نشان دهنده تاثیر اجرای تکنیک آرام سازی به همراه مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی بر بهبود متغیرهای روانشناختی و کاهش میزان اضطراب در زنان باردار نخست زا بود و استفاده از مداخلات مذکور به منظور ارتقای سلامت زنان در دوره بارداری توصیه می شود.

واژگان کلیدی: بارداری، اضطراب، اعتقاد بهداشتی، نخست زا، آموزش، آرام سازی.